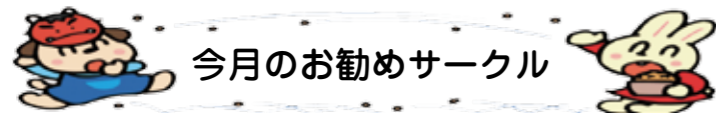


子育て支援センター ☎ 985-4151

子育て相談・まさきファミリーサポートセンター共通 ☎ 960-3269

コース	名称	日 曜	場 所	対 象	備 考
ひまわりクラブ	のびのび	4日(木)	福祉センター	未就園児と親	あそびステーションで親子あそびを提供します。
	くま2歳以上	5日(金)		2歳児以上と親	
	うさぎ1歳	10日(水)		1歳児と親	
	ひよこ0歳	23日(火)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	3日(水)	東公民館	未就園児と親	東、西、北公民館に出向いて、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	9日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	24日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	フレンド0歳・びよびよネット	8日(月)	福祉センター	0歳児と親・妊婦	親子の友だちづくりの機会として、また、親の情報交換の場として利用できます。
	バルーン	9日(火)		妊婦	
	ブックフレンドパーク	15日(月)		未就園児と親	
	リフレッシュ体操★	16日(火)		親	
	なかよし誕生会★	17日(水)		未就園児と親	
	あそび工房★	18日(木)		2歳児以上と親	
	ママパパキッズ編集会★	19日(金)		親	
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	2日(火)	二名保育所	未就園児と親	保育所・幼稚園で親子が遊びます。
		26日(金)	岡田保育園		
ママでスクール	★	25日(木)	福祉センター	離乳食完了児と親	育児講座

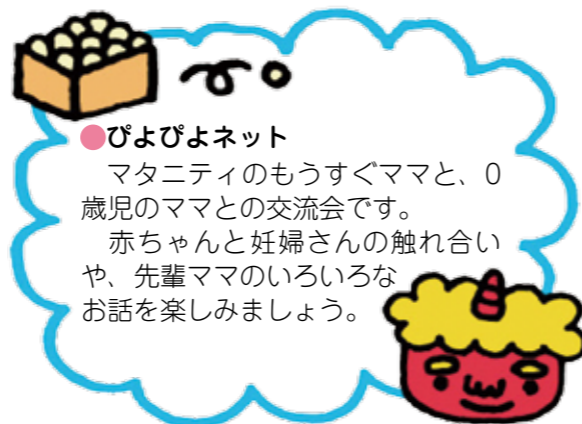
★印は要予約 登録をしてから各コースに参加できます。時間は10:00～11:30です。



今月のお勧めサークル

●リフレッシュ体操

大人気の託児付サークルです。(生後6か月以上のお子さんが託児対象)
ゆっくりと休まる時間なくいつも頑張っているママたち。時にはお子さんを預けて、自分のために時間を作ることも必要ですね。気持ちの良い汗を流して心も体もリフレッシュさせませんか?
※要予約 20組まで



●びよびよネット

マタニティのもうすぐママと、0歳児のママとの交流会です。
赤ちゃんと妊婦さんの触れ合いや、先輩ママのいろいろなお話を楽しみましょう。

サークルの様子

ママでスクール (消防署見学)



松前消防署の見学に行きました。消火訓練の後、実際に消防自動車に乗せてもらい、貴重な体験ができました。
子どもたちも保護者も大はしゃぎ!

まさきファミリー・サポート・センター

育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織です。育児援助に関する相談や登録説明を随時行っています。

子育て相談
●「ちょっと聞いてコール」毎週月～木曜日 9時～17時
●ふらっと子育て応援隊 随時予約を受けて実施します。



保健センター ☎ 985-4118

妊婦・乳幼児の健康 持参品 母子健康手帳

事業名	月 日	時 間	場 所	対 象	内 容
乳 児 健 診	2月 4日(木)	13:00～14:00 受付	福祉センター2階	平成21年7・8月生	計測・診察など
3 歳 児 健 診	2月 18日(木)	13:00～14:00 受付		平成18年11・12月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	2月 9日(火)	13:00～15:00 受付		妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など ※歯科相談を受ける人は、歯ブラシを持参してください。
ウェルカムベビースクール	2月 8日(月)	10:00～11:30 (申込制)		妊婦	「子育て探検!」親子遊びと育児ママとのおしゃべりタイム
	3月 4日(木)	10:00～11:30 (申込制)	※子育て支援センターで実施	「妊婦サークルに行ってみよう」マタニティーピクス・おしゃべり・赤ちゃん用品づくり	

成人の健康 ★福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別栄養相談	2月 8日(月)	13:00～16:00 (申込制)	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 1週間前までに申し込みを。
	2月 24日(水)			
	3月 8日(月)			
デイケア (精神保健)	2月 5日(金)	9:30～15:00 (申込制)	福祉センター2階	レクリエーションや創作活動で生活のメリハリをつけ、悩みを相談してみませんか。
	3月 5日(金)			
血管いきいき☆糖尿病予防のつどいINまさき	3月 4日(木)	9:30～12:00 13:30～15:00 (申込制)		午前 医師の講演と座談会 午後 大学教授の講演と実習 ※3月1日(月)までに申し込みを。
まさき!元気ウォーキングクラブ	2月 24日(水)	13:30～15:00 (登録者のみ)	松前公園体育館	体力測定・筋力トレーニング 正しいウォーキングについて

2月1日から2月7日は「生活習慣病予防週間」です

寒い時期は外に出るのがおっくうになり、運動不足になりやすいですね。お腹周りは大きくなっていませんか?メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の始まりかもしれません。
お腹に溜まった脂肪細胞は血圧や中性脂肪、血糖値を上げるホルモンを出し、どんどん血管を傷めていきます。
ちょっとでもドキッとしたあなた、生活改善を始めるチャンスです!



おうちで給食

このコーナーでは、毎月旬がいつばいの学校給食のメニューから、1品レシピを紹介します。おうちで給食の味を楽しんでみませんか?

納豆みそ



材料 4人分

納豆(ひきわり)	30g
豚ミンチ	20g
赤みそ	大さじ3
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ①豚ミンチをサラダ油でいため、赤みがなくなったら納豆を加えて、さらに炒める。
- ②赤みそと砂糖を加え、全体にまんべんなく味をなじませる。

栄養士さんからのちょこっとアドバイス

- ♡でき上がりは、佃煮のような感じで、ご飯につけて食べます。簡単にできる1品です。
- ♡納豆が嫌いな人も、赤みそを入れることで納豆臭さが取れて食べやすくなります。
- ♡濃い味付けになっていますのでお好みで水分を加えてください。
- ♡ねぎやちりめんなどを加えてもおいしいですよ。